

Elena Gross – Ketosen gav mig livet åter (förhandstitt 1)

Elena Gross: För tio år sen fick jag lära mig att choklad kan utlösa migrän. Ost, nötkött, kött, alkohol... Allt möjligt. Jag behövde regelbundna vanor. I säng klockan 21, upp klockan 7. Inga utekvällar, inget som stör homeostasen... Så ovanpå smärtan och utmattningen läggs skulden. Man tror det är ens eget fel. När man får anfall så ofta kan man alltid hitta nåt man har gjort innan anfallet som kan ha utlöst det. Det är ännu en viktig aspekt, att ketoner kan visa att det inte är ens eget fel. Migrän är ingens fel. Det är genetiskt. När man kommer till insikt om att det är en genetisk defekt av nåt slag, och att man bara genom att byta bränsle kan ta kontroll över sitt liv, så blir man fri från skuldkomponenten.